

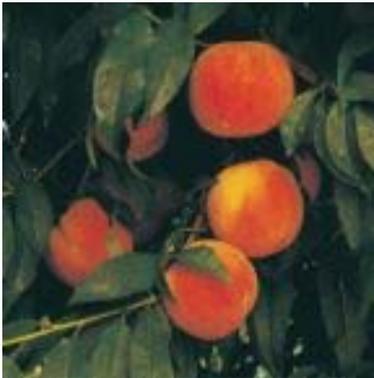


Steven W. Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joe Reardon
Director

Melocotones



Los melocotones crecen en Carolina del Norte durante los meses de junio, Julio, agosto y septiembre; se venden muy frescos en los Farmer's Market. ¿Conoce usted sobre las maravillosas propiedades de los melocotones?

Cómo Elegir y Almacenar Melocotones Correctamente

Los melocotones, cuando están maduros lucen de un color amarillo o cremoso y pueden tener también ciertos tonos rojos. Para identificar un buen melocotón guíese de su tacto y también de su olfato, porque cuando están maduros aceptan cierta delicada presión y, además son fragantes.

Evite los melocotones que tienen un color verdoso, están golpeados o tienen la cáscara quebrada. Si el melocotón todavía no esta maduro usted puede acelerar el proceso de maduración colocándolos dentro de una bolsa de papel cerrada, a temperatura de ambiente, fuera de los rayos del sol. No se recomienda utilizar una bolsa de plástico para madurarlos porque estas bolsas atrapan aire y humedad y pueden echarlos a perder. Una vez maduros guárdelos en el refrigerador y no los lave sino hasta el momento de consumirlos.

Si bien los melocotones pueden cocinarse, enlatarse, comerse como puré, etc., la mejor manera de aprovechar sus beneficios es comerlos crudos.

Melocotones, los Minerales y la Fibra

Los melocotones son una rica fuente de potasio, también contienen algo de calcio, magnesio, fósforo y folate. El folate en su forma sintética es el ácido fólico que encontramos en suplementos alimenticios y en comidas fortificadas.

El ácido fólico es muy importante para nuestra y sobre todo para la salud de las mujeres por embarazarse o embarazadas ya que protege al bebé de una serie de enfermedades congénitas, entre las que se encuentran malformaciones de la columna vertebral y el cerebro.

Los melocotones resultan también una buena fuente de fibra, en especial cuando se comen con la cáscara.

Melocotones y los Antioxidantes

Los melocotones son ricos en vitaminas A, C y E. También son ricos en fotoquímicos, los cuales, al igual que las vitaminas mencionadas, actúan como antioxidantes y liberan al cuerpo de los radicales libres. ¿Qué papel cumplen los radicales libres?



Los radicales libres, son una molécula (orgánica o inorgánica), en general extremadamente inestable y, por tanto, con gran poder reactivo. En cantidades normales ayudan al cuerpo a liberar toxinas y mantenerlo saludable, pero en altas cantidades se vuelven tóxicos; dañan el sistema celular del organismo y, destruyen células y tejidos.

Propiedades de los Melocotones

| Nutrientes | Unidades | Valor por 100 gms | Nutrientes | Unidades | Valor por 100 gms |
|------------------|----------|-------------------|-------------------|----------|-------------------|
| Agua | g | 87.66 | Manganeso | mg | 0.047 |
| Energía | kcal | 43 | Selenio | mcg | 0.4 |
| Proteína | g | 0.70 | Vitaminas | | |
| Total Grasas | g | 0.09 | Vitamina C | mg | 6.6 |
| Carbohidratos | g | 11.10 | Tiamina | mg | 0.017 |
| Fibra dietética | g | 2.0 | Riboflavina | mg | 0.041 |
| Ceniza | g | 0.46 | Niacina | mg | 0.990 |
| Minerales | | | Acido Pantotenico | mg | 0.170 |
| Calcio | mg | 5 | Vitamin B-6 | mg | 0.018 |
| Fierro | mg | 0.11 | Folate | mcg | 3 |
| Magnesio | mg | 7 | Folate, DFE | mcg_DFE | 3 |
| Fosforo | mg | 12 | Vitamina B-12 | mcg | 0.00 |
| Potasio | mg | 197 | Vitamina A, IU | IU | 535 |
| Sodio | mg | 0 | Vitamina A, RE | mcg_RE | 54 |
| Zinc | mg | 0.14 | Vitamina E | mg_ATE | 0.700 |
| Cobre | mg | 0.068 | Colesterol | mg | 0 |

Notas

- **100.** La información se refiere a 100 gramos (3.52 onzas) de la fruta fresca.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- **+** - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!



